Probleme ale aruncătorului de suliță

Grija pentru creșterea performanțelor atletismului a fost în anul 1964 mai susținută ca oricînd. Între altele, la orice concurs — fie el chiar la nivel de club — am văzut pe stadion, sulițe olimpice de ultimul tip (suedeze, sovietice, americane). Performanțele masculine la această probă nu s-au ridicat însă la nivelul condițiilor materiale existente. Spunem acest lucru deoarece noul tip de suliță trebuie să dea în medie o creștere a rezultatului cu 4—6 m față de sulița de tip vechi.

Una din cauzele care au împiedicat creșterea firească a performanțelor este aplicarea unei tehnici necorespunzătoare noului tip de suliță. Tehnica aruncării cu sulița nouă trebuie să fie structurată în funcție de calitățile speciale de portanță pe care aceasta le are față de sulița veche.

Fără să avem pretenția unei analize amănunțite din punct de vedere aerodinamic, este constatat că, în principal, zborul planat-întins al suliței moderne — la un unghi de lansare dat — depinde de viteza de zbor și de suprafața portantă a acesteia. Deoarece suprafața portantă este dată din construcție (tipul de suliță), rămîne doar ca viteza de zbor să influențeze planarea.

In tehnica de aruncare cu sulița de tip vechi unghiul de lansare cel mai favorabil, față de orizontală, este de 38—40°, suprafața portantă redusă a acestei sulițe cerînd o astfel de tehnică. Ratiunea acestor lucruri, fără comentarii, este indubitabilă.

In tehnica de aruncare cu sulița de tip nou unghiul de lansare se reduce la 20—30°. Distanța de zbor nu scade, ci, din contră, crește. „Supercompensația" ce determină creșterea distanței de zbor survine din faptul că posibilitatea de accelerare a vitezei în faza efortului final este mai mare în condițiile unei tracțiuni mai razante. Dezvoltarea unei viteze de zbor mai mari prin reducerea unghiului de lansare poate fi realizată și cu sulița de tip vechi însă distanța de zbor a acesteia va fi mult mai mică decît a suliței moderne. Cu alte cuvinte numai datorită condițiilor speciale de construcție, marcate printr-o suprafață portantă mai mare, suliței moderne i se poate reduce substanțial unghiul de zbor, o dată cu creșterea vitezei de lansare, favorizînd astfel o distanță de zbor maximă.

Acestea fiind elementele reale care pot determina lungimea zborului, să vedem ce se petrece pe stadion.

Marea majoritate a sulițașilor noștri nu țin încă seama de cerințele sulițelor moderne și folosesc tehnica „veche" de aruncare, cu toate că aruncă cu sulițe „planor". Nu rare sînt cazurile cînd performanța este mult mai slabă decît cu sulița veche. Explicația este dată de următoarele fapte:

— folosirea tehnicii vechi de aruncare, deci unghi de lansare aproape de 40 grade.

— „nimerirea" axului lung al suliței în traiectoria de zbor este cu atît mai dificilă cu cît unghiul de lansare este mai mare; un ax de suliță modernă în afara traiectoriei de zbor înseamnă o frînare dublă a vitezei de zbor comparativ cu sulița veche.

— rezultatul: traiectoria descendentă care trebuie să fie cît mai lungă se confundă cu o cădere verticală a suliței, de multe ori în coadă.

In aceste condiții calitățile aerodinamice ale suliței nu sînt exploatate în favoarea performanței și ca urmare mulți aruncători revin la tipul vechi de suliță.

Sarcina imediată pentru acest an a atleților și a antrenorilor este ca, bazați pe cele arătate mai înainte, să găsească cele mai nimerite mijloace pentru reprofilarea tehnicii de aruncare în conformitate cu cerințele sulițelor noi. Se cere acest lucru deoarece numai astfel se va putea beneficia de condițiile materiale moderne care ne-au fost puse la dispoziție în vederea îmbunătățirii rezultatelor sportive.

In acest sens, vom prezenta sumar cîteva indicații metodice de învățarea și perfecționarea tehnicii de aruncare cu sulița modernă.

De la început este necesar să precizăm următoarele elemente de bază care caracterizează tehnica nouă:

a — Drumul de tracțiune în suliță (în efortul final) trebuie să fie cît mai lung (condiție esențială cunoscută a accelerației).

b — Mîna care poartă sulița să nu fie sub nivelul axului umeral la începerea efortului final iar înclinarea axului suliței față de orizontală, în faza pașilor de aruncare, să nu fie mai mare de 30°.

c — Piciorul stîng „în blocare" să fie așezat astfel ca trecerea peste el să se facă fără bruscare (șocul de blocare întîlnit în aruncările cu sulița de tip vechi este mult diminuat în aruncările cu sulița modernă); piciorul stîng se așează pe sol cît mai repede și de preferat mai aproape de piciorul drept decît în tehnica veche (aproximativ la 5 lungimi de talpă).

d — Umărul drept urmărește ca în tracțiunea finală să „meargă" cît mai lung înainte, în traiectoria suliții. In acest fel sulița va părăsi mîna după ce a trecut de verticala picior stîng-trunchi. Senzația aruncătorului va fi aceea de avîntare a pieptului pe suliță.

e — In rest, elementele sînt cele cunoscute din tehnica veche.

Vă prezentăm cîteva din mijloacele indicate de noi:

1. Aruncări razante (paralele cu solul), executate de pe loc și cu elan redus, cu obiecte mai lungi și mai ușoare decît sulița de concurs (trestii, stinghii subțiri de lemn etc.). Aceste aruncări se pot executa cu mai multă eficacitate împotriva vîntului urmărindu-se „alunecarea" axului lung al obiectivului în filoanele de aer (susținerea obiectului de aer). Se pot face și concursuri la distanță.

2 — Aruncări razante cu sulița din alergare (elan liber sau impus) fără oprire pe piciorul stîng (fără blocare) în momentul eliberării suliței. In aceste aruncări atletul se va întinde mult înainte cu pieptul și cu brațul urmărind traiectoria suliței. Se va avea grijă deosebită ca în momentul eliberării suliței bazinul să nu rămînă în urmă. Se pot face și concursuri la distanță fără prag, fără să se țină cont de „depășit" și „nereușit" din cauza căderii suliței pe plat.

3. — Biciuirea brațului cu nuiele în mînă imitînd tracțiunea finală. Cu vîrful nuielelor se va biciui o creangă (sau alt obiect) ce se găsește la 1,5—2 m în fața executantului la înălțimea de 2—2,5 m.

4. — Aruncări cu elan scurt, mediu și complet în care se va urmări:

— blocarea piciorului stîng (să nu zdruncine șalele aruncătorului);

— poziția brațului și a suliței în pașii pregătitori (să nu cadă sub nivelul umerilor);

— unghiul de lansare (să fie între 20—30°).

Fără îndoială că observațiile de ordin tehnic și bagajul de mijloace nu se termină aici și ca atare recomandăm ca sulițașii și antrenorii lor să caute neobosiți și să aplice tot ce poate duce la creșterea performanțelor în această probă atletică.

TITUS TATU
lector la I.C.F.

Din programul motocicliștilor

Activitatea competițională a motocicliștilor noștri începe la 28 martie la Cîmpina, cînd vor lua startul cei peste 60 de motocicliști înscriși la „Cupa primăverii". Etapa a doua — și ultima — a acestei competiții se va desfășura la Tg. Jiu la 11 aprilie.

Două săptămîni mai tîrziu se va da startul în campionatul republican de motocros care se va disputa de-a lungul a cinci etape (25 aprilie, 23 mai, 6 și 13 iunie și 18 iulie). Specialiștii vitezei pe circuit se vor întrece de-a lungul a trei etape (regională: 15 aprilie — 15 iunie; de zonă: 15 iunie — 1 august și finală: 15 august) pentru cucerirea titlurilor de campioni republicani ai anului 1965.

La 12 septembrie va începe campionatul republican de viteză pe zgură care cuprinde trei etape (12 și 26 septembrie, 17 octombrie).

In afara acestor competiții, motocicliștii noștri vor fi prezenți la mai multe concursuri internaționale care vor avea loc în țară și peste hotare. Astfel, motocrosiștii vor primi vizita sportivilor din Iugoslavia și Bulgaria, cu care se vor întrece la Brașov la 27 iunie în cadrul „Cupei celor trei orașe". In continuare, motocrosiștii vor lua startul la 26 septembrie în cea de a patra ediție a „Cupei prieteniei" care se va desfășura pe traseul din Onești. Alături de sportivii noștri vor evolua specialiști ai acestui gen din: R.S.C., Austria, U.R.S.S., R.S.F.I., R.D.G., R.F.G., R.P.U și R.P.B. O săptămînă mai tîrziu, la Iași, se va disputa, cu aceeași participare, un nou concurs de motocros.

Tot în acest sezon vor avea loc mai multe concursuri internaționale de dirt-track cu participarea sportivilor din R.P.P., R.D.G., U.R.S.S., R.S.F.I., R.P.U. și R.P.B, care se vor desfășura la București (9. V—8 și 29. VIII — 3. X), Sibiu (7. X) și Cluj (10. X). Amatorii de viteză pe circuit vor putea urmări în august la București un concurs internațional cu participarea sportivilor italieni și bulgari.

Motocrosiștii romîni vor evolua peste hotare la Sipka și Russe (R.P.B.), Chișinău și Odesa (U.R.S.S.) și Priștina (R.S.F.I.), iar cei de la viteză pe zgură vor concura în R.S.F.I., R.P.U., și R.P.B.

După cum se vede motocicliștii vor avea în acest sezon un program deosebit de bogat. Pentru a concura cu succes în aceste întreceri, antrenorii și sportivii au luat măsurile corespunzătoare, pregătindu-se temeinic încă din iarnă.

Solicitat să ne spună părerea despre modul de desfășurare a campionatului republican de motocros ediția 1965, maestrul sportului *Gh. Ioniță* ne-a dat următorul răspuns: *„Anul acesta campionatul se dispută după o formulă nouă. Ineditul constă în aceea că titlurile de campioni vor fi decernate numai la clasele 250 și 500 cmc (după regulamentul campionatului mondial) și, paralel cu campionatul, are loc „Cupa F.R.M." rezervată sportivilor începători de la clasele 125 și 175 cmc. Aceasta va face ca la startul probelor de campionat să se prezinte sportivii cei mai bine pregătiți".* Intrebat ce părere are despre valoarea competitorilor de la clasa 250 cmc, antrenorul *Ion Spiciu* re-a răspuns: *„Principalii pretendenți la titlu sînt, după părerea mea, M. Dănescu, Cr. Dovif, M. Pop și Tr. Macarie, dar nu trebuie neglijat faptul că o serie de tineri dornici de afirmare ca Al. Șuter, P. Paxino, C. Coman, V. Savin, pot produce oricînd surprize".* Despre clasa 500 cmc ne-a vorbit *Andrei Iliașcu*, secretarul comisiei de motocros din F.R.M.: *„Cunoscînd valoarea participanților de la această clasă este greu să mă pronunț. Totuși, cele mai multe șanse în acest sezon cred că le au Gh. Ion, E. Seiler și O. Puiu".*

I. DUMITRESCU

Turneul de șah al maeștrilor

Remizele au caracterizat prima parte a turneului de maeștri din Capitală, ajuns la runda a 7-a. In majoritatea cazurilor ne aflăm în fața unei tendințe comune a adversarilor spre joc egal, fără complicații, care este sinonimă aci cu teama de a pierde... Constatarea este valabilă mai cu seamă pentru cei ce nu vizează locurile fruntașe ale clasamentului, ci cele de mijloc care i-ar menține în rîndurile selecționabililor pentru viitoarele competiții de anvergură. Fiecare socotește că beneficiul unei victorii este comparativ mult mai mic decît pericolul înfrîngerii! Și joacă în consecință.

Iată însă că acest calcul simplist nu se arată totdeauna a fi cel bun. Dacă lui Botez i-a reușit pînă acum să nu piardă (dar și să nu cîștige...) nici o partidă, făcînd remize în serie, Mititelu — fost jucător de atac, trecut definitiv la stilul liniștii depline — a suferit două accidente pe parcurs și se află aruncat la periferia clasamentului.

Sînt însă și remize rezultate după o luptă activă, cînd egalarea forțelor a survenit numai prin apărări corecte în fața atacurilor sau prin scăpări de ultim moment ale jucătorilor în avantaj. Este cazul partidelor lui Ghițescu cu Pușcașu și Günsberger, Neamțu cu Szabo și Partos cu Mititelu.

O excepție la cele de mai sus a făcut-o runda a 5-a, în care procentajul remizelor a fost egal cu acela al partidelor decise, dintre ultimele remarcîndu-se frumoasa victorie a lui Stanciu asupra tenacelui Radovici.

Alte cîteva rezultate de reținut: Günsberger—Reicher 1—0, Pavlov—Stanciu $^1/_2$—$^1/_2$ (runda 4); Partos—Pavlov 1—0, Neamțu—Mititelu 1—0, Voiculescu—Pușcașu 0—1, Ciocîltea—Soos $^1/_2$—$^1/_2$ (runda 5); Reicher—Ghițescu 0—1, Stanciu—Soos întreruptă cu avantaj pentru negru (runda 6).

In clasament: *Partos 4, Günsberger, Ghițescu și Neamțu 3$^1/_2$, Ciocîltea, Soos și Stanciu* 3 (1), *Radovici și Szabo 3.*

RD. V.

Primii finaliști pentru campionatele republicane de haltere

După cum am mai anunțat, între 9 și 11 aprilie se vor desfășura la Constanța finalele campionatelor republicane individuale la haltere. In diferite orașe au avut loc zilele trecute întrecerile fazei regionale sau orășenești. Iată primii clasați — în ordinea categoriilor — care și-au cîștigat dreptul de a participa în finală.

BUCUREȘTI

Cat. 56 kg: Iosif Lazăr (Dinamo) 240 kg; **cat. 60 kg:** N. Galer (C.P.B.), 275 kg; **cat. 67,5 kg:** G. Ienciu (Progresul) 297,5 kg; **cat. 75 kg:** D. Tiboldi (Dinamo) 307,5 kg; **cat. 82,5 kg:** P. Năstase (Olimpia) 307,5 kg; **cat. 90 kg:** M. Novac (Dinamo) 290 kg; **cat. grea:** N. Băncilă (Rapid) 315 kg.

BRAȘOV

I. Sorescu (St. roșu) 235 kg; **A. Balaș** (St. roșu) 267,5 kg; **Schupkeger** (St. roșu) 282,5 kg; **A. Korodi** (St. roșu) 245 kg; **M. Kiss** (St. roșu) 260 kg; **C. Sente** (C.S.O. Mediaș) 335 kg; **I. Păcuraru** (St. roșu) 290 kg. (**C. GRUIA** - coresp.).

CLUJ

N. Nicola 237 kg; **L. Lacatoș** 255 kg; **L. Barabaș** 295 kg; **A. Kiss** 285 kg; **L. Kato** 330 kg; **O. Pop** 282,5 kg; **Gh. Sîrbu** 255 kg. Cu acest prilej s-au înregistrat 4 recorduri regionale: **L. Kato:** 330 kg la total și 107,5 kg. la smuls (cat. mijlocie — 82,5 kg); **Gh. Sîrbu** 255 kg la total și 90 kg la împins (la cat. grea). De remarcat că Olimpiu Pop are 15 ani, iar **A. Holzer**, clasat pe locul 2 la cat. ușoară (67,5 kg) cu 267,5 kg are 16 ani. Concurenții de categoria I au obținut rezultatele: la 60 kg. **A. Zacarias** 295 kg și **V. Rusu** 255 kg. La cat. semigrea (90 kg) **Spiridon Herghiligiu** a realizat 350 kg. (**P. NAGHI** - coresp.).

ORADEA

I. Balaș 235 kg; **M. Chilac** 252,5 kg; **R. Haluska** 230 kg; **D. Ban** 275 kg; **I. Mihelea** 290 kg; **A. Reti** 275 kg; **A. Culici** 355 kg (record regional). Toți concurenții sînt de la asociația Rapid Oradea. (**A. JILAU** - coresp.).

După prima etapă a campionatului de lupte

Prima etapă a campionatului republican de lupte clasice și libere a prilejuit o evoluție promițătoare a formațiilor din seria A. Spectatorii au asistat la meciuri disputate, au urmărit procedee tehnice variate și eficace. Printre formațiile care nu au suferit nici o înfrîngere se află Steaua, Dinamo și Steagul roșu Brașov — la „clasice" — și Dinamo București, Steagul roșu Brașov — la „libere". Din cauza deplasării echipei Steaua la turneul internațional din R.P. Mongolă, întrecerile primei etape din grupa a IV-a la lupte libere, vor avea loc în ziua de 23 mai.

Iată cum arată clasamentul după prima etapă:

„CLASICE"

1.	Dinamo	2	2	0	0	24: 6	6
2.	Steaua	2	2	0	0	24: 6	6
3.	St. roșu Brașov	2	2	0	0	25: 7	6
4.	Unio Satu Mare	2	1	1	0	20:12	5
5.	Viitorul Buc.	2	1	1	0	18:14	5
6.	Rapid	2	1	0	1	16:16	4
7.	C.S.O. Reșița	2	1	0	1	14:14	4
8.	Metalul Buc.	2	1	0	1	10:22	4
9.	Chimistul B. M.	2	0	0	2	10:22	2
10.	C.S.O. Galați	2	0	0	2	8:22	2
11.	Rulmentul Brașov	2	0	0	2	7:25	2
12.	C.F.R. Timișoara	2	0	0	2	6:24	2

„LIBERE"

1.	Dinamo	2	2	0	0	28: 2	6
2.	St. r. Brașov	2	2	0	0	22: 4	6
3.	Progresul Buc.	2	2	0	0	19: 7	6
4.	C.S.O. Galați	2	1	0	1	18:12	4
5.	A.S.M. Lugoj	2	1	0	1	10:16	4
6.	Prahova Ploiești	2	0	1	1	12:18	3
7.	Rulmentul Brașov	2	0	1	1	8:20	3
8.	Vagonul Arad	2	0	0	2	11:17	2
9.	Rapid Buc.	2	0	0	2	0:32	2
10.	C.S.M. Cluj	0	0	0	0	0: 0	0
11.	Mureșul Tg. M.	0	0	0	0	0: 0	0
12.	Steaua	0	0	0	0	0: 0	0

Pentru a putea deveni atleți

„Cînd voi umple acest caiet, voi putea spune că am ajuns ATLET!" Cuvintele acestea le-am văzut notate pe prima filă a unui caiet cartonat, de cîteva sute de pagini. Este vorba de jurnalul de antrenament al foarte tînărului sportiv clujean Ion Negruțiu. In acest caiet am văzut notate programele tuturor antrenamentelor efectuate de la primii pași pe stadion și pînă astăzi, sumedenie de date de autocontrol, tăieturi din ziare și reviste, cîteva fotografii ale atleților celebri etc.

De aproape trei ani de cînd tot scrie date după date, Ion Negruțiu n-a ajuns să umple nici măcar un sfert din filele acestui caiet, deși despre posesorul lui se poate spune, încă de pe acum, că este atlet *nu așa însă cum și-a propus să devină!* pentru că, anul trecut, a și stabilit un record republican al juniorilor „mici" la triatlon.

Ion Negruțiu face parte din aceeași grupă, la Școala Sportivă de Elevi din Cluj, cu alți tineri talentați (Andrei Sepci, Gheorghe Gligor, Barbu Bocu etc.) care și-au propus și ei să devină ATLEȚI. Antrenorul lor, prof. Marian Păscălău, este absolut sigur de aceasta și este tot atît de convins cînd afirmă că unii dintre elevii săi vor îmbrăca în 1968 tricoul reprezentativei noastre olimpice.

— *Sînt copii foarte talentați*, spune M. Păscălău, *sîrguincioși, modești și legați trup și suflet de atletism. Nici unul dintre ei n-a lipsit nici o singură dată de la vreun antrenament. Ba mai mult, nici unul n-are nici măcar o întîrziere! Toți sînt foarte harnici și hotărîți să devină, așa cum spune Negruțiu, ATLEȚI. Vor să realizeze performanțe de valoare internațională, vor să fie selecționați în lotul pentru Olimpiada de la Ciudad de Mexico. Nu-i mulțumește nimic din tot ceea ce au realizat pînă astăzi și pentru aceasta muncesc, muncesc și iarăși muncesc.*

Dacă ei sînt modești, eu nu prea sînt! Am ferma convingere, de pildă, în ceea ce-l privește pe Andrei Sepci (fiul antrenorului de fotbal de la Știința Cluj) *că pînă în 1968 va fi capabil să totalizeze peste 8000 de puncte la decatlon. După noua tabelă de punctaj!... Și tot așa sînt convins că cei mai mulți dintre elevii mei vor putea obține rezultate majore. Cu fiecare dintre ei am discutat cît se poate de serios. Am luat, ca bază de discuție, rezultatele înregistrate la Tokio, am anticipat nivelul performanțelor mondiale din 1968, și cifrele pe care trebuie să le obțină Sepci, Gligor, Negruțiu et comp. pentru a se „vedea" în listele performerilor mondiali. A fost o muncă migăloasă în stabilirea obiectivului 1968 dar și a obiectivelor intermediare. Vedeți, copiii se entuziasmează ușor, mai ales atunci cînd este vorba de rezultate care, în comparație cu cifrele de acum, ar însemna noi recorduri republicane... Le-am arătat însă că nu este suficient numai să-ți propui ceva, și că este nevoie de multă muncă pentru a realiza obiectivul propus. Drumul nu este neted, ci dimpotrivă! Băieții au înțeles totul și s-au pus pe treabă. Ceea ce am făcut pînă acum este nimica toată față de cît avem de făcut de aci înainte. Greutățile nu ne sperie. Sîntem un colectiv unit și împreună, într-o perfectă colaborare, le vom birui. Considerați vorbele mele ca pe un angajament, pe care-l exprim în numele elevilor mei!"*

Am văzut grupa lui Marian Păscălău la antrenament. A fost o plăcută revelație să asistăm la o ședință de lucru bine gîndită, bine organizată. I-am văzut apoi pe elevii săi într-un cros prin zăpadă pe aleile parcului Bărnuțiu. De la școală pînă la stadionul orășenesc. Ce au făcut acolo? Zeci de „sprinturi" pe treptele tribunelor, gimnastică și înapoi, în alergare, la căldura sălii de gimnastică. Un duș cald, puțin masaj și fiecare elev și-a luat rămas bun de la profesor. Se grăbeau spre case, să-și facă lecțiile pentru ziua următoare.

— *Am uitat să vă spun încă un amănunt*, a completat profesorul Păscălău. *Fiecare dintre acești copii pe care i-ați văzut învață bine, unii chiar foarte bine, ceea ce le va fi de mare folos pentru a putea ajunge în Mexic, pentru a putea deveni ATLEȚI!*

ROMEO VILARA

Loto - central

La tragerea Loto-central din 19 martie 1965, au fost extrase din urnă următoarele numere:

59 70 6 20 56 15 49 28 27 51

Premii suplimentare: 6 46 15
Fond de premii: 1.151.796 lei.
Tragerea următoare va avea loc la Sft. Gheorghe.